



## بررسی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶

احسان محمدی<sup>۱</sup>، نرگس جمشیدزاده<sup>۲</sup>، فاطمه چگینی<sup>۳</sup>، فاطمه السادات باقری<sup>۳</sup>

- ۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
- ۲- کارشناس مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران
- ۳- دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

**مقدمه:** خوابیدن در طی شبانه روز یکی از فاکتورهای مهم برای حفظ سلامت و تعادل روانی است. اغلب دانشجویان دسترسی بسیار گسترده‌ای به تلفن همراه دارند که این امر می‌تواند باعث ایجاد حالت‌های روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی و کیفیت پایین خواب در آنها شود. هدف از انجام این مطالعه بررسی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶ می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است که در سال ۱۳۹۶ بر روی ۱۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند انجام شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های استفاده آسیب زا از تلفن همراه (COS) و پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن و آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی ارتباط بین متغیرها استفاده شد. تمام داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** میانگین سن دانشجویان مورد بررسی  $(21.15 \pm 2.55)$  که حداقل سن آنها ۱۷ و حداکثر سن آنها ۲۶ سال بوده است. ۵۱ نفر (۳۹٪) مرد و ۷۹ نفر (۶۱٪) زن بودند. ۴۶٪ افراد از نظر وضعیت اقتصادی - اجتماعی خوب، ۵۲٪ متوسط و ۲٪ ضعیف بودند. ۵۴٪ از دانشجویان در خوابگاه و ۴۶٪ در منزل سکونت داشتند. ۱۹٪ دانشجویان استفاده کننده مفرط از تلفن همراه بودند. ۷۸٪ استفاده کننده معمولی و ۳٪ از تلفن همراه کم استفاده می‌کردند. ۴۵٪ دانشجویان کیفیت خوابشان مناسب و ۵۵٪ دانشجویان کیفیت خواب نامناسب داشتند. بین میزان استفاده از تلفن همراه و و اختلال خواب افراد ارتباط معنی‌دار و مستقیم وجود داشت ( $P < 0.001$ ,  $r = 0.35$ ). بین دختران و پسران از لحاظ میزان استفاده از تلفن همراه تفاوت معنی‌داری وجود داشت ( $P < 0.001$ ,  $t = 3.28$ ) که میزان استفاده پسران از تلفن همراه با میانگین  $(65.05 \pm 15.27)$  بیشتر از میزان استفاده از تلفن همراه در دختران با میانگین  $(55.74 \pm 16.12)$  بوده است.

**بحث و نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان داد که بین میزان استفاده از تلفن همراه با کیفیت خواب رابطه معنی‌داری وجود دارد به طوری که استفاده زیاد از تلفن همراه باعث افزایش اختلالات خواب می‌شود لذا متخصصین روان درمانی و پژوهشگران می‌توانند با کنترل این عامل سبب افزایش کیفیت خواب و در کل افزایش کیفیت زندگی دانشجویان شوند.

واژه‌های کلیدی: کیفیت خواب، تلفن همراه، دانشجویان، علوم پزشکی ایلام